**Тема 8. Темперамент личности**

**1.**

1. Понятие о темпераменте

Темперамент является одним из наиболее значимых свойств личности. Темперамент определяет наличие многих психических различий между людьми, в том числе по интенсивности и устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности, темпу и энергичности действий, а также по целому ряду других динамических характеристик.

Б. М. Теплов дает следующее определение темперамента: «Темпераментом на­зывается характерная для данного человека совокупность психических особенно­стей, связанных с эмоциональной возбудимостью, т. е. быстротой возникновения чувств, с одной стороны, и силой их—с другой» (Теплов Б. М., 1985). Таким обра­зом, темперамент имеет два компонента — *активность* и *эмоциональность.*

Еще с древних времен было принято различать четыре основных типа темпе­рамента: *холерический, сангвинический, меланхолический* и *флегматический.* Эти основные типы темперамента прежде всего различаются между собой по динами­ке возникновения и интенсивности эмоциональных состояний. Так, для холери­ческого типа характерны быстро возникающие и сильные чувства, для сангвини­ческого — быстро возникающие, но слабые чувства, для меланхолического — мед­ленно возникающие, но сильные чувства, для флегматического — медленно возникающие и слабые чувства. Кроме этого, для холерического и сангвиническо­го темпераментов характерны быстрота движений, общая подвижность и тенден­ция к сильному внешнему выражению чувств (в движениях, речи, мимике и т. д.). Для меланхолического и флегматического темпераментов, наоборот, характерны медленность движений и слабое выражение чувств.

1. Краткий обзор учений о темпераменте

Создателем учения о темпераменте считается древнегреческий врач Гиппократ (ок. 460-377 гг. до п. э.). Он утверждал, что люди различаются соотношением че­тырех основных «соков организма» — крови, флегмы, желтой желчи и черной жел­чи. Соотношение этих «соков организма» по-гречески обозначалось словом «кра-сис», которое позже заменили латинским словом *temperamentum —* «соразмер­ность», «правильная мера». Опираясь па учение Гиппократа, другой знаменитый врач античности Клавдий Гален (ок. 130-ок. 200 гг.) разработал типологию тем­пераментов, которую он изложил в известном трактате «De temperamentum». Со­гласно его учению, тип темперамента зависит от преобладания в организме одно­го из соков. Им были выделены 13 типов темперамента, по затем они были сведе­ны до четырех.

В последующие века исследователи, наблюдая значительное разнообразие пове­дения, совпадающее с различиями в телосложении и физиологических функциях, пытались упорядочить и каким-то образом сгруппировать эти различия. В резуль­тате возникли многочисленные концепции и типологии темпераментов. В основу этих концепций были положены самые разнообразные черты личности. В ряде концепций свойства темперамента понимались как наследственные или врожден­ные и связывались с индивидуальными различиями в особенностях телосложе­ния. Такие типологии получили название *конституционных типологий.* Среди них наибольшее распространение получила типология, предложенная Э. Кречмером, который в 1921 г. опубликовал свою знаменитую работу «Строение тела и харак­тер». Главная его идея заключается в том, что люди с определенным типом тело­сложения имеют определенные психические особенности. Э. Кречмер провел мно­жество измерений частей тела людей, что позволило ему выделить четыре консти-туциональных типа: лептосоматик, пикник, атлетик, диспластик (рис. 24.1).

1. *Лептосоматик* характеризуется хрупким телосложением, высоким ростом, плоской грудной **клеткой,** узкими плечами, длинными и худыми нижними конечностями.

2. *Пикник —* человек с выраженной жировой тканью, чрезмерно тучный, харак­теризуется малым или средним ростом, расплывшимся туловищем с боль­шим животом и круглой головой на короткой шее.

3. *Атлетик —* человек с развитой мускулатурой, крепким телосложением, ха­рактерны высокий или средний рост, широкие плечи, узкие бедра.

4. *Диспластик —* человек с бесформенным, неправильным строением. Индиви­ды этого типа характеризуются различными деформациями телосложения (например, чрезмерный рост, непропорциональное телосложение). С названными типами строения тела Кречмер соотносит три выделенных им типа темперамента, которые он называет: *шизотимик, иксотимик* и *циклотимик.* Шизотимик имеет астеническое телосложение, он замкнут, подвержен колебани­ям настроения, упрям, не склонен к изменению установок и взглядов, с трудом приспосабливается к окружению. В отличие от него иксотимик обладает атлети­ческим телосложением. Это спокойный, невпечатлительный человек со сдержан­ными жестами и мимикой, с невысокой гибкостью мышления, часто мелочный. Пикническое телосложение имеет циклотимик, его эмоции колеблются между ра­достью и печалью, он легко контактирует с людьми и реалистичен во взглядах.

Наибольший вклад в развитие теории темперамента в отечественной психоло­гии внес Б. М. Теплов. Его работы, посвященные изучению свойств темперамен­та, определили не только современный взгляд на проблему темперамента, но и явились основой для разработки дальнейших экспериментальных исследований темперамента. Теплов относил к свойствам темперамента устойчивые психические свойства, характеризующие динамику психической деятельности. Индивидуаль­ные особенности темперамента он объяснял разным уровнем развития тех или иных свойств темперамента.

Известный психофизиолог В. М. Русалов на основе концепции свойств нерв­ной системы предложил в конце 1980-х гг. свою трактовку свойств темперамента. Эта концепция заслуживает внимания, поскольку в ней учитывались достижения современной физиологии. Русалов, исходя из теории функциональной системы П. К. Анохина, включающей четыре блока — хранения, цнркулнрования и перера­ботки информации (блок афферентного синтеза), программирования (принятия решений), исполнения и обратной связи, — выделил четыре связанные с ними свойства темперамента, отвечающие за широту или узость афферентного синтеза (степень напряженности взаимодействия организма со средой), легкость переклю­чения с одной программы поведения на другую, скорость исполнения текущей программы поведения и чувствительность к несовпадению реального результата действия с его акцептором.

1. **Типология темперамента**

В настоящее время мы в состоянии дать полную психологическую характери­стику всех типов темперамента. Для составления психологических характеристик традиционных четырех типов обычно используют основные свойства темперамен­та. Многие из этих свойств были раскрыты в работах Б. М. Теплова и его учени­ков, а затем получили дальнейшее развитие в исследованиях отечественных уче­ных. Учитывая основные свойства темперамента, Я. Стреляу дает следующие пси­хологические характеристики основных классических типов темперамента.

*Сангвиник.* Человек с повышенной реактивностью, но при этом активность и реактивность у него уравновешены. Он живо, возбужденно откликается на все, что привлекает его внимание, обладает живой мимикой и выразительными движе­ниями. У него высокий порог чувствительности, поэтому он не замечает очень слабых звуков и световых раздражителей.. Способен быстро сосредоточиться, дисциплинирован, при желании может сдерживать проявление своих чувств и непроизвольные реакции. Сангвиник легко сходится с новыми людьми, быстро привыка­ет к новым требованиям и обстановке, без усилий не только переключается с одной работы на другую, но и переучивается, овладевая новыми навыками.

*Холерик.* Как и сангвиник, отличается малой чувствительностью, высокой ре­активностью и активностью. Но у холерика реактивность явно преобладает над активностью, поэтому он необуздан, несдержан, нетерпелив, вспыльчив. Большая устойчивость стремлений и интересов, большая настойчивость, возможны затруднения в пере­ключении внимания; он скорее экстраверт.

*Флегматик* обладает высокой активностью, значительно преобладающей над малой реактивностью, малой чувствительностью и эмоциональностью. Его трудно рассмешить или опечалить. Отличается терпеливостью, выдержкой, самообладанием. Как правило, он трудно сходится с новыми людьми, слабо откликается на внешние впечатления. По своей психологической сути он интроверт.

*Меланхолик.* Человек с высокой чувствительностью и малой реактивностью. Мимика и движения его невыразительны, голос тихий, дви­жения бедны. Обычно он неуверен в себе, робок, малейшая трудность заставляет его опускать руки. Меланхолик неэнергичен, нснастойчив, легко утомляется и малоработоспособен.

1. Психологические характеристики темперамента и особенности деятельности личности

Поскольку характеристики темперамента определяют динамику психических процессов, то можно было бы предположить, что темперамент определяет успеш­ность деятельности человека. Однако установлено, что если деятельность проте­кает в условиях, которые можно определить как нормальные, то зависимость меж­ду уровнем достижения, т. е. конечным результатом действий, и особенностями темперамента отсутствует. Независимо от степени подвижности или реактивно­сти индивида в нормальной, не стрессовой ситуации, результаты деятельности в це­лом будут одинаковыми, поскольку уровень достижений будет зависеть главным образом от других факторов, а не от особенностей темперамента.

Вместе с тем исследования, устанавливающие эту закономерность, показы­вают, что в зависимости от особенностей темперамента изменяется способ осу­ществления самой деятельности. Еще Б. М. Теплов обратил внимание на то, что в зависимости от особенностей темперамента люди различаются не конечным ре­зультатом действий, а способом достижения результатов. Развивая эту мысль, оте­чественные психологи провели ряд исследований с целью установить зависимость между способом выполнения действий и особенностями темперамента. В этих ис­следованиях рассматривался индивидуальный стиль деятельности как путь к до­стижению результатов или способ решения определенной задачи, обусловленный главным образом типом нервной системы. Результаты исследований подавляю­щего большинства авторов, независимо от особенностей исследуемых групп и экс­периментальных ситуаций, в которых изучался типичный для данных индивидов способ выполнения действий, показывают, что именно тип нервной деятельности, и прежде всего сила и подвижность нервных процессов, оказывает существенное влияние на формирование определенного стиля деятельности.

Например, лица с преобладанием возбуждения на первом этапе проявляют по­вышенную активность, но при этом совершают много ошибок. Затем они выраба­тывают свой стиль деятельности, и количество ошибок уменьшается. С другой стороны, лица с преобладанием торможения на первых порах, как правило, малоактивны, их деятельность непродуктивна, но затем они формируют свой способ выполнения деятельности, и продуктивность их труда резко возрастает.

**Маклаков А.Г. Общая психология – СПб.: Питер, 2009 – С.567-570**

**2.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тип ВИД | Особенности нервных процессов | | | Вид темперамента | Особенности внешнего поведения |
| по силе | по уравновешенности | по подвижности |
| Безудержный | сильные | неуравнове шенные | подвижные | холерическ ий | чрезмерно активный |
| Сильный | сильные | уравновеше нные | подвижные | сангвиниче ский | активный |
| Спокойный | сильные | уравновеше нные | малоподвижные | флегмати ческий | вялый |
| Слабый | слабые | неуравнове шенные | подвижные или малоподвижные | меланхоли ческий | скованный |

**3.**

|  |  |
| --- | --- |
| Типы темперамента по Павлову И.П. | Типы темперамента по Красногорскому Н.И. |
| 1. Сильный, уравновешенный, подвижный тип — сангвиник. Его нервная система отличается большой силой нервных процессов, их равновесием и значительной подвижностью. Поэтому сангвиник — человек быстрый, легко приспосабливающийся к изменчивым условиям жизни. Его характеризует высокая сопротивляемость трудностям жизни. | 1. Сангвиник. Положительные условнорефлекторные связи образуются быстро и являются устойчивыми. Интенсивность реакций соответствует силе раздражителей. Условные тормозные реакции также образуются быстро, они сильны и устойчивы. Сильные нервные клетки коры и нормально возбудимые подкорковые области обеспечивают хорошую приспособляемость к требованиям окружающей среды. Деятельность коры характеризуется высокой подвижностью. Это живой темперамент, не вызывающий трудностей при воспитании. Речевые реакции образуются быстро и соответствуют возрастным нормам. Речь сангвиника, как правило, громкая, быстрая, выразительная, с правильными интонациями и ударениями, уравновешенная и плавная. Она сопровождается живой жестикуляцией, выразительной мимикой и эмоциональным подъемом. |
| 2. Сильный, уравновешенный, инертный тип — флегматик. Его нервная система также характеризуется значительной силой и равновесием нервных процессов наряду с малой подвижностью. Будучи с точки зрения подвижности противоположностью сангвиника, флегматик реагирует спокойно и медленно, не склонен к перемене своего окружения; подобно сангвинику, хорошо сопротивляется сильным и продолжительным раздражителям. | 2. Положительные условные рефлексы образуются с нормальной скоростью, они сильны и прочны, как и тормозные условные реакции. Адекватное взаимодействие между корой и подкорковой областью обеспечивает контроль коры над прирожденными рефлексами. Флегматик легко приспосабливается к социальной среде. Быстро выучивается говорить, читать и писать. Его речь несколько медленнее, чем у сангвиника, она спокойна, равномерна, без резко пораженных эмоций, жестикуляции и мимики. |
| 3. Сильный, неуравновешенный тип с преобладанием возбуждения — холерик. Его нервная система характеризуется, помимо большой силы, преобладанием возбуждения над торможением. Отличается большой жизненной энергией, но ему не хватает самообладания; он вспыльчив и несдержан. | 3. Характеризуется сильными условными реакциями, подверженными большому влиянию подкорковых областей. Повышенная подкорковая деятельность не всегда достаточно регулируется корой. Условные связи образуются медленнее, чем у предыдущих типов, что связано с повышенной возбудимостью подкорковых центров, которые тормозят центры коры. Условные тормозные реакции холерика неустойчивы. Дети такого типа учатся обычно удовлетворительно, однако испытывают затруднения в приспособлении своих реакций и эмоций к требованиям школы. Их речь становится в меру быстрой, но неровной и формируется труднее, чем у предыдущих типов. |
| 4. Слабый тип — меланхолик. Люди, относящиеся к этому типу, характеризуются слабостью как процесса возбуждения, так и торможения, плохо сопротивляются воздействию сильных положительных и тормозных стимулов. Поэтому меланхолики часто пассивны, заторможены. Для них воздействие сильных раздражителей может стать источником различных нарушений поведения. | 4. Это анергетический тип. Пониженная деятельность коры сочетается со слабой деятельностью подкорковых центров, что особенно выражается в пониженных эмоциях. Быстро утоляется и перестает реагировать на слишком сильные или продолжительные раздражители. Безусловные рефлексы также слабые. Условные реакции образуются медленно, после многих сочетании безусловного и условного раздражителей. Интенсивность условных реакций часто не соответствует закону силы. Для меланхолика характерно преобладание внешнего торможения. Речь тихая. |